

はつらつ大泉便り 8月号

HCO さくらとは...

はつらつセンター大泉を支えて下さるボランティアさんの集まりです。

初めての方もお気軽にご参加いただけます。

ご参加いただける方、ご興味のある方は、事務所にお問合せ下さい。

◆今月の活動は...

8月21日(水)

10時半～

集合場所：事務所前

持物：水分、帽子、軍手

除草を行います

8月28日(水)

14時～

集合場所：集会室1

持物：無し

敬老祭打ち合わせ



HCOさくらの皆さんがプランターを植え替えてくださいました!

事前申込・先着順

受付開始 8月2日 午前9時～

申込方法 事務所に直接申込

オレンジキッチン

●おもてなし料理 By 地域薬局の管理栄養士

・8月27日(火)10時半～14時

■材料費：500円 ■会場：調理室 ■定員：16名

■持物：マスク 三角巾 エプロン

■そば打ち教室に参加された方も申込み可。

※参加者分の材料を購入するため、キャンセルはご遠慮下さい。

敬老祭のボランティアさんを募集しております!!

◆9月7日(土)、8日(日)

9時半～16時(ご都合の良い時間帯)

内容：受付、会場案内整理、イベント等

ご協力いただける方、ご興味ある方はお気軽にお声掛けください。

当日先着受付

フラメンコを楽しもう!

・8月18日(日)14時～15時

■会場：集会室 ■定員：50名 ■整理券配布：13時～

※詳細は館内ポスターをご覧ください。

季節の壁面制作応援団

・8月20日(火)10時～11時半

・8月27日(火)10時～11時半

■会場：集会室 ■定員：各15名

はつらつ体操

・毎週 月・水・土

各)10時～10時半/11時～11時半

■会場：トレーニング室 ■定員：30名

■整理券配布：9時～ ■持物：上履き・タオル・水分

ミュージカルボックス

・8月6日(火)10時～11時

■会場：集会室 ■定員：50名

■整理券配布：9時～ ■持物：タオル・水分

はつらつ生涯講座

●省エネ講座

・8月31日(土)14時～15時

■開場：13時半～

■会場：集会室 ■定員：20名

省エネ創エネ
蓄エネについて

By 一般財団法人
省エネ財団

映画会 ★上映内容は館内掲示をご覧ください

① 8月2日(金)

16時40分～18時半(開場16時半)

② 8月3日(土)

9時40分～11時半(開場9時半)

■会場：娯楽室 ■定員：各20名

8月 開放事業

カラオケ (娯楽室)

- ☆ < 9時~12時 > 16(金)・21(水)・24(土)・30(金)
- ☆ < 13時~16時 > 2(金)
- ☆ < 13時~17時 > 1(木)・13(火)・17(土)・20(火)

卓球 (集会室 2)

- ☆ < 9時~12時 > 21(水)・23(金)・30(金)
- ☆ < 9時~21時 > 2(金)・11(日)・17(土)
- ☆ < 17時~21時 > 6(火)・8(木)・12(月)・19(月)・20(火)・22(木)・



※9時~21時の日は、12時~13時清掃のため一旦退室していただきます

事前登録制 開放事業

筋トレマシン

- (トレーニング室)
- ☆ 毎週 日・火・金
- < 15時半~17時 >

※筋トレマシン開放は、マシンを使用した講座の修了者で、スポーツ保険に加入している方対象です。

☆上履き・タオル・水分

第2期
募集開始

筋トレマシンスタート事業

※「筋トレマシンの使用方法を習得する」講座です。(参加条件がございますので、詳細につきましては事務所までお問合せ下さい。)

講座期間：元年9月6日(金)~10月15日(火)
毎週(火)・(金)週2回 全12回
午後1時30分~午後3時

- 申込期間：元年8月6日(火)~8月20日(火)
- 当選発表：元年8月27日(火)より館内掲示



相談会開催日

- 健康相談会** 毎週火曜 10時~12時
事前にご予約下さい。
- 生活相談会** 随時受付いたします。
事務所にお申し出下さい。

カフェわれもこう 大泉学園店

定休日 : 土・日・祝
営業時間：10時半~17時
(ラストオーダー16時半)

つくりっこの家

野菜等の販売会
販売日： 6(火)
16(金)
販売時間：11時頃~

練馬区主催事業

◆高齢者筋力向上トレーニング

期間中トレーニング室にて毎週火・金曜日の午前中開催

◆いきがいデイサービス

期間中集会室1にて毎週木曜日の午前中開催

お申込みお問い合わせは下記にお願いいたします。

担当：練馬区高齢社会対策課
介護予防生活支援サービス係
03-5984-4596

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】8月18日(日)17時~
※定期清掃日は17時で閉館となります。

情報発信・収集コーナー

同コーナーのパソコンは無料でご利用できます。
ご希望の方は事務所窓口までお申し出ください。

- ※ 音を出す場合はイヤホンをご持参ください。
- ※ パソコン相談会日(8/8・22)は4名分を通常開放いたします。

練馬区立 はつらつセンター大泉

〒178-0061 練馬区大泉学園町 1-34-20
TEL : 03-3867-3180 URL : <http://www.nerima-swf.jp/>
FAX : 03-3867-3181 Email : ozumi-center@nerima-swf.jp

◆開館時間◆

午前9時~午後9時30分(休館日12月29日~1月3日)
※毎月第3日曜日は定期清掃のため午後5時閉館となります。

◆ご利用方法について◆

練馬区在住、60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。
ご利用には利用登録が必要です。保険証などの公的な身分証明書と、緊急時連絡が取れる方の氏名・住所・電話番号をご持参ください。
利用証を発行いたします。他のはつらつセンター・敬老館の利用証でもご利用いただけます。

